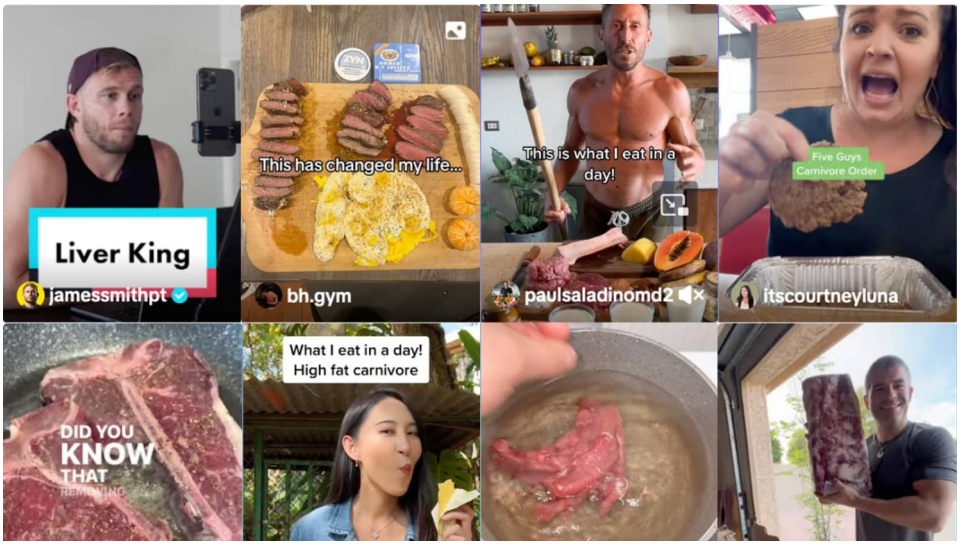
Gefährlicher Social-Media-Trend: Diät mit rohem Fleisch

Die Carnivore-Diät, bei der ausschließlich Fleisch und tierische Produkte verzehrt werden, gewinnt auf Social Media zunehmend an Popularität. Doch Experten warnen vor gesundheitlichen Risiken.

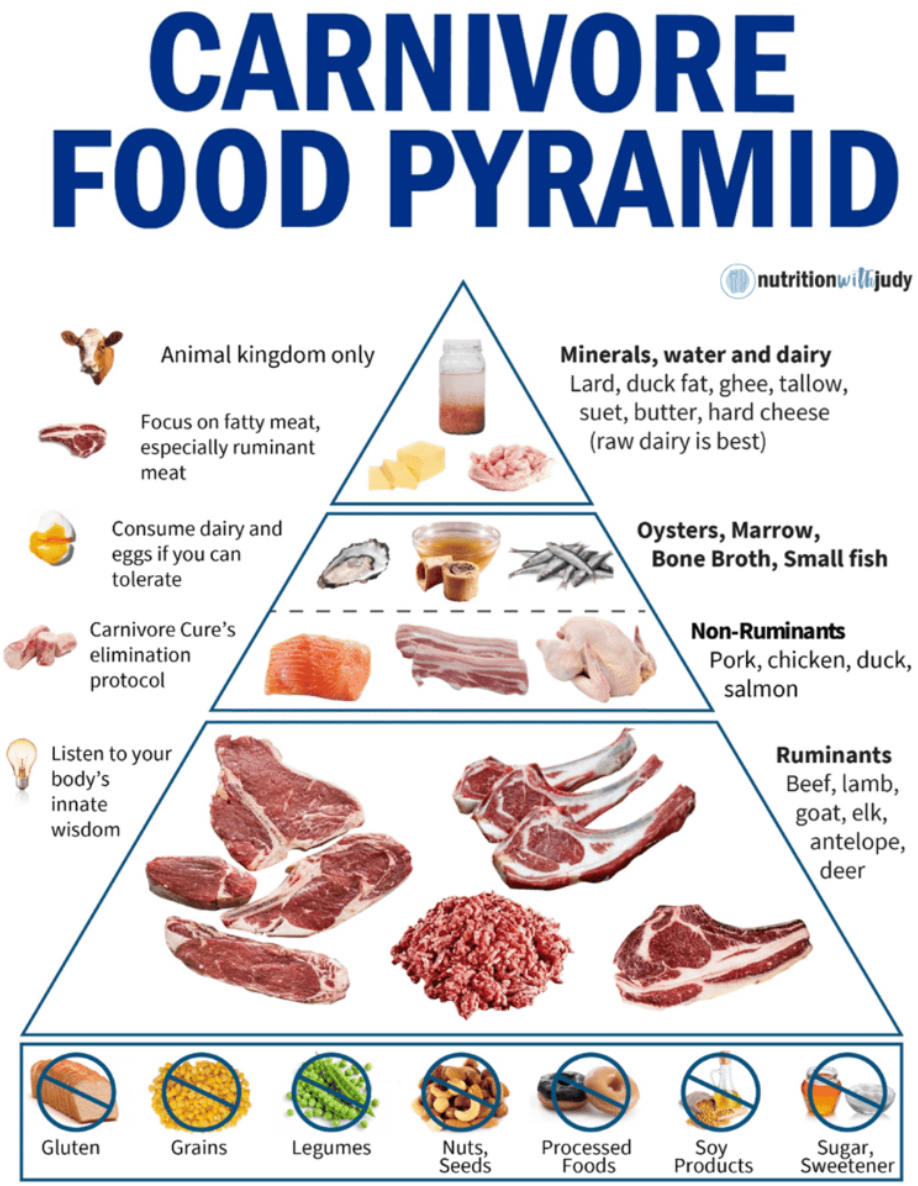


Auf Social-Media-Plattformen wie TikTok und Instagram wird die Carnivore-Diät oft als einfacher Weg zur Gewichtsabnahme präsentiert. Die Gefahren einer solchen Ernährungform werden allerdings meist nicht bedacht. © Tiktok / Instagram

Carnivore-Diät: Eine extreme Ernährungsform auf dem Prüfstand

Die **Carnivore-Diät** steht für den konsequenten Verzicht auf Kohlenhydrate und pflanzliche Nahrungsmittel. Was bleibt, ist eine Ernährung ausschließlich aus Fleisch, Eiern und Wasser. Obwohl diese extrem einseitige Ernährungsweise von einigen Influencern als Wundermittel zur Gewichtsreduktion gepriesen wird, rufen Fachleute zur Vorsicht auf. Die langfristigen

Auswirkungen auf die Gesundheit sind nicht ausreichend erforscht und könnten problematisch sein.



So einseitig schaut die Ernährungspyramide der neuen Diät aus. © beigestellt

Gefahren einer reinen Fleisch-Ernährung

Ernährungswissenschaftler warnen vor den Risiken einer einseitigen Ernährung, die ausschließlich auf tierischen Produkten basiert. Vor allem besteht bei rohem Fleisch die Gefahr, dass es mit **Salmonellen**, Cambylobacter und **E. coli** belastet ist. Der Genuß eines kontaminierten Fleisches führt

unweigerlich zu schweren Lebensmittelvergiftungen. Vor allem bei rohem Geflügel ist das Risiko für Bakterien besonders hoch. Seit der Ausbreitung der sog. **Schweinepest** (ASP) ist auch der Verzehr von rohem Wild- oder Hausschweinfleisch brandgefährlich. Mögliche Gefahren sind außerdem der Mangel an Ballaststoffen: Der Verzicht auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte führt zu einer sehr niedrigen Ballaststoffaufnahme, was die Verdauung negativ beeinflussen kann. Vitamin- und Mineralstoffmangel: Ohne pflanzliche Nahrungsmittel fehlen wichtige Vitamine wie Vitamin C sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium.
Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Der hohe Konsum gesättigter Fettsäuren kann zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels führen und das Risiko für Herzprobleme erhöhen.

Die schädliche Rolle der sozialen Medien

Auf Plattformen wie **TikTok** und Instagram wird die Carnivore-Diät oft als einfacher Weg zur Gewichtsabnahme präsentiert. Besonders junge Frauen werden durch solche Inhalte beeinflusst, ohne die Risiken zu kennen. Das „What I eat in a day“-Format ist beliebt und zeigt vermeintlich gesunde, aber extrem einseitige Ernährungsweisen, die zur Nachahmung anregen.

Proteinhype und die „Keto-Diät“

Neben der Carnivore-Diät sind auch andere extrem proteinreiche Ernährungsweisen wie die **Keto-Diät** im Trend. Diese setzen auf einen hohen Anteil an Eiweiß und Fetten bei gleichzeitig stark reduzierter Kohlenhydratzufuhr. Auch hier warnt die Wissenschaft vor möglichen negativen Auswirkungen wie Nierenproblemen und dem sogenannten „Keto-Fieber“. Schlussendlich mag die Carnivore-Diät kurzfristig Erfolge bei der Gewichtsreduktion bringen, birgt jedoch erhebliche gesundheitliche Risiken. Experten empfehlen, sich ausgewogen zu ernähren und extreme Diätformen zu meiden. Besonders auf Social Media sollte eine kritische Auseinandersetzung mit propagierten Ernährungsformen erfolgen, um langfristige Schäden zu vermeiden. Und SO möchten unsere österreichischen Fleischhandwerker ihre guten Waren sicherlich auch nicht gegessen sehen!

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at